

# Gesundheits- und Wohlfühltag im Ruhr-Park Bochum

Ein starkes Quartett für Gesundheit im Ruhrgebiet informiert von Donnerstag, 15. März, bis Samstag 17. März im Einkaufscenter

Die AOK Bochum, das Venenzentrum der dermatologischen und gefäßchirurgischen Kliniken der Ruhr-Universität-Bochum, das Bochumer Sanitätshaus Amberg und medi (Weltmarktführer Hersteller medizinische Kompressionsstrümpfe) bieten an den Gesundheits- und Wohlfühltagen im Ruhr-Park Bochum ein großes Aktiv-Programm, um fit in den Frühling zu starten. Schwerpunkt der Infotage vom 15. bis zum 17. März in Europas größtem Einkaufscenter sind Venenerkrankungen.

Diese stellen laut Dr. Markus Stücker vom Venenzentrum

der Ruhr-Universität Bochum ein echtes Volksleiden dar: „Statistisch leidet jede fünfte Frau und jeder sechste Mann an Venenerkrankungen“, sagt der Experte. Er möchte die Gesundheits- und Wohlfühltag vor allem nutzen, um Ängste und Hemmschwellen der Menschen zu nehmen: „Viele Leute gehen nicht zum Arzt, da sie Angst vor der Diagnose, den Untersuchungen oder eventuellen Operationen haben“. Dabei ist längst nicht immer eine OP nötig, weiß Dr. Markus Stücker und wenn, können mittlerweile viele Betroffene ambulant behandelt werden.

Dass Aufklärungsarbeit in diesem Bereich wichtig ist, zeigen die Krankheitsbilder, die durch einfache Venenerkrankungen, die oftmals nur als kosmetischer Makel wahrgenommen werden, entstehen können: „Thrombosen, Embolien, Entzündungen und offene Beine können leicht lebensbedrohliches Ausmaß annehmen“, sagt Privat-Dozent Dr. Markus Stücker.

**Venen-Fit:**  
Mit kleinen Tipps lässt sich viel erreichen. Eine geregelte Verdauung ist gerade für Venenpatienten sehr wichtig. „Dabei hilft ausgewogene Mischkost mit reichlich Bal-

laststoffen und vielen Vitaminen“, weiß Jörg Jockisch, Pressesprecher der AOK - Die Gesundheitskasse. Allgemein tut Bewegung den Venen gut. Vengymnastik kann man fast überall und auch im Sitzen machen. Auf Reisen empfiehlt es sich, kurze Pausen für kleine Übungen zu nutzen: auf den Zehen wippen, mit dem Fuß kreisen, die Zehen einrollen, die Füße beugen und strecken.

**Das Programm:**  
• Von Donnerstag, 15. bis Samstag, 17. März gibt es von 10 bis 20 Uhr kostenlose Venenfunktionsmessungen mit dem Sanitätshaus Amberg.  
• Am Stand der AOK Bo-

chum gibt es Ernährungsberatung und Körperfettmessung (Do. 14 bis 19 Uhr, Fr. 12 bis 17 Uhr, Sa. 11 bis 17 Uhr). Lebensmittel werden auf ihren Fett- und Kohlenhydratanteil untersucht.

• An allen Tagen finden Vorträge (siehe Anzeige) statt.

**Großes Walking und Nordic Walking Event:**  
Am Samstag 17. März um 12, 15 und 17 Uhr gibt es Nordic Walking Schnupperkurse für Einsteiger und Könnler. Lizenzierte Trainer zeigen die Technik und den richtigen Stockeinsatz. Nordic Walking Stöcke werden kostenlos gestellt.  
**Venen und Walking:** Wal-

king ist die ideale Sportart: Durch das Anspannen der Beinmuskeln wird Druck auf die Venen erzeugt und das nährstoffarme Blut nach oben gepresst. Diese „Muskelpumpe“ fördert auf gelenkschonende Weise die Funktion der Venen. Wichtig ist, dass alle Menschen mit Venenproblemen täglich medizinische Kompressionsstrümpfe tragen - auch beim Sport (z. B. medi-ven®). Venengesunde können mit speziellen Sportstrümpfen (z. B. medi-ven® motion) ihre Leistung steigern. Infos unter [www.medi.de](http://www.medi.de).

**Fit in den Frühling:**  
Gehen, Stehen, Hüpfen - auf

gesunden Beinen in den Frühling. Wenn nun an seinen Beinern Besenreiser oder Krampfadern entdeckt, sollte das nicht als kosmetischen Makel abtun. Basistherapie bei Venenleiden sind Kompressionsstrümpfe (z. B. medi-ven®). Das tägliche Anziehen ist dank elastische Hightech-Fasern komfortabel. Sie verhindern auch Schwitzer im Strumpf bei hohen Temperaturen. Der Arzt kann Kompressionsstrümpfe bei Notwendigkeit verordnen, im medizinischen Fachhandel (z. B. Sanitätshaus Amberg) werden sie angepasst. Die Krankenkassen tragen den größten Teil der Kosten.



**Venenzentrum**  
Dermatologie-Gefäßchirurgie



ich fühl mich besser.

## Donnerstag 15.03.2007

kostenlose  
**Venenmessung 10:00 - 20:00 Uhr**  
(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlose  
**Ernährungsberatung und Körperfettmessung 14:00 - 19:00 Uhr**  
(AOK Bochum)

Thema: **Reisemedizin - Vortrag 16:00 und 18:00 Uhr**  
**Auf Reisen gesund bleiben** (30 min.)

Dr. med. Matthias Banasch  
(Medizinische Klinik I, St. Josef Hospital, Universitätsklinik)

## Freitag 16.03.2007

kostenlose **Venenmessung 10:00 - 20:00 Uhr**  
(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlose **Ernährungsberatung und Körperfettmessung 12:00 - 17:00 Uhr**  
(AOK Bochum)

Thema: **Allergien - Vortrag 16:00 und 18:00 Uhr**  
**Hilfe, die Pollen sind wieder da!** (15 min.)

Dr. med. Carolin Appelhans  
(Uni-Hautklinik, Abteilung Allergologie)

**Schädigt vielleicht der Beruf meine Hände?** (15 min.)

Dr. med. Carolin Appelhans  
(Uni-Hautklinik, Abteilung Allergologie)

## Samstag 17.03.2007

kostenlose  
**Venenmessung 10:00 - 20:00 Uhr**  
(Sanitätshaus Amberg, Bochum)

kostenlose  
**Ernährungsberatung und Körperfettmessung 11:00 - 17:00 Uhr**  
(AOK Bochum)

Thema: **Venenleiden**  
**Vortrag 11:00, 15:00 und 18:00 Uhr**  
**Gesunde Beine ohne Krampfadern!** (30 min.)

Priv.-Doz. Dr. med. Markus Stücker  
(Uni-Hautklinik, Venenzentrum)

## Samstag 17.03.2007

**Nordic-Walking Schnupperkurs für Jedermann!**  
**Beginn: 12:00, 15:00 und 17:00 Uhr**  
(Dauer ca. 60 min.)

Durchführung mit Nordic-Walking Basicinstructors

**Tombola für alle Teilnehmer!**

kostenloser Verleih von Walking-Stöcken